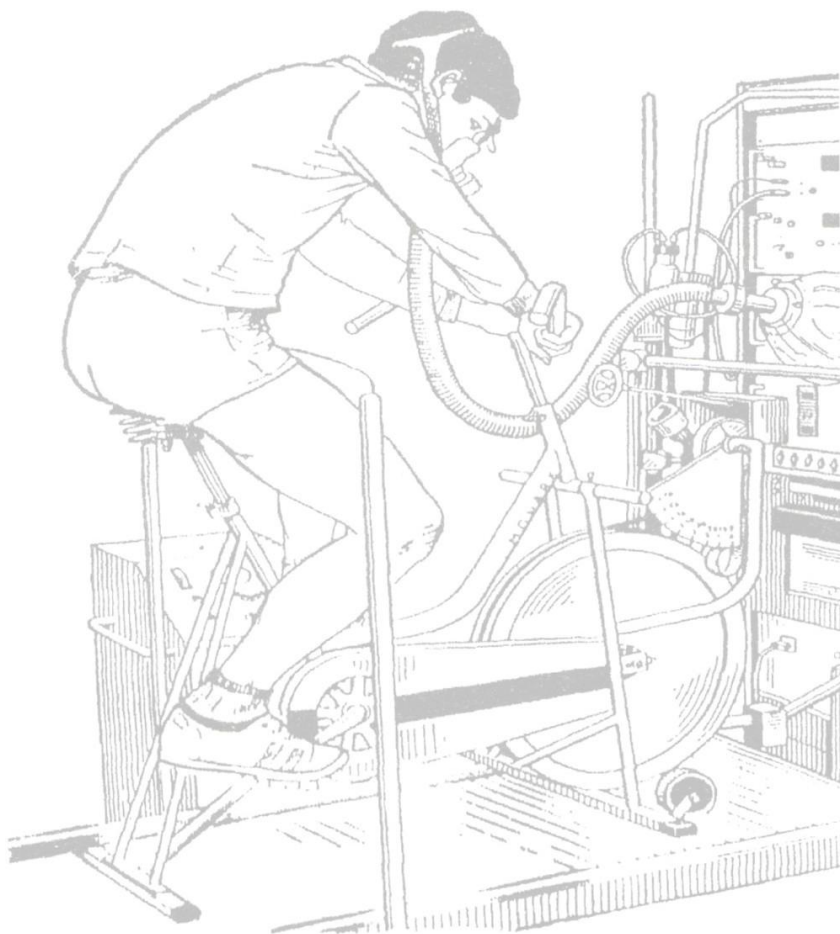


Кафедра физического воспитания

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## Рабочая тетрадь

для обучающихся всех направлений подготовки бакалавриата



Сургут, 2019

УДК 796.01(075.8)  
ББК 75.0я73  
Ф 50

*Печатается по рекомендации  
отдела сертификации и методического сопровождения  
образовательного процесса  
БУ «Сургутский государственный педагогический университет»*

*Рабочая тетрадь обсуждена  
на заседании кафедры физического воспитания  
06 октября 2018 года, протокол № 3*

Рецензент:

**Дронь А.Ю.**, кандидат биологических наук, доцент  
кафедры теории и методики физического воспитания  
БУ «Сургутский государственный педагогический университет»

**Ф 50            Физическая культура и спорт :** рабочая тетрадь для обучающихся всех направлений подготовки бакалавриата / Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО-Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» / сост. : Л. В. Соколовская, С. В. Коломиец, Р. В. Соколовский. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2019. – 49, [1] с.

Издание соответствует программе дисциплины «Физическая культура и спорт», которая относится к базовой части Блока 1 ОПОП ВО цикла дисциплин (Б1.Б.6) и осваивается обучающимися в соответствии с актуализированными ФГОС ВО по направлениям подготовки бакалавриата.

Рабочая тетрадь включает необходимый и достаточный набор методов самооценки физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности. Пособие предназначено для обучающихся всех направлений подготовки бакалавров, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт», а также может быть рекомендовано в качестве практикума по физической культуре и спорту в вузе и образовательных учреждениях.

**УДК 796.01(075.8)  
ББК 75.0я73**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
Практическая работа 1. Методы самоконтроля физического развития .....	6
Практическая работа 2. Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы .....	9
Практическая работа 3. Методы самоконтроля физической работоспособности .....	12
Практическая работа 4. Простейшие методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции .....	16
Практическая работа 5. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры .....	23
Практическая работа 6. Диагностика, коррекция и профилактика нарушений осанки .....	26
Практическая работа 7. Самомассаж в системе средств оптимизации физического состояния .....	29
Практическая работа 8. Методика проведения корригирующей гимнастики для глаз .....	33
Практическая работа 9. Методы самоконтроля холодоустойчивости организма .....	35
Практическая работа 10. Методы определения физической подготовленности .....	37
Приложение .....	46

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Ум заключается не только в знании,  
но и в умении прилагать знание на деле»  
Аристотель*

Рабочая тетрадь соответствует программе дисциплины «Физическая культура и спорт», которая относится к базовой части Блока 1 ОПОП ВО цикла дисциплин (Б1.Б.6) и осваивается обучающимися в соответствии с актуализированными ФГОС ВО по направлениям подготовки бакалавриата.

Цель пособия: организация самостоятельной работы обучающегося по осуществлению контроля над уровнем физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности и освоению практических умений в области физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплины.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- сформировать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### ***Формируемые компетенции***

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих универсальных компетенций (извлечение из актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по всем направлениям подготовки бакалавриата):

- УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

- УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### ***Требования к результатам подготовки бакалавра***

*Знать/понимать:*

- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни;

- методы самоконтроля в процессе занятий;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Уметь:*

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

*Владеть:*

- методами определения уровня физической и функциональной подготовленности;
- методами самоконтроля;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- средствами и методами повышения спортивной работоспособности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Иметь опыт:*

- творческого использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни: составление и проведение комплексов утренней и производственной гимнастики; составление индивидуального плана оздоровления и физического самосовершенствования.

Рабочая тетрадь состоит из десяти практических работ и включает необходимый и достаточный набор методов самооценки физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности. Предлагаемая рабочая тетрадь предназначена для обучающихся всех направлений подготовки бакалавриата очной и заочной формы обучения, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт», а также может быть рекомендована в качестве практикума по физической культуре и спорту в вузе и образовательных учреждениях.

#### ***Взаимосвязь аудиторной и самостоятельной работы обучающихся и преподавателей при изучении дисциплины***

Рабочая тетрадь призвана реализовать идею самоконтроля процесса и результатов физического совершенствования. На учебных занятиях по физической культуре и спорту будут проводиться необходимые измерения, которые помогут обучающимся самостоятельно оценить свою физическую подготовленность и здоровье, проследить динамику физического состояния, сравнить свои показатели с результатами других обучающихся. Такой анализ даст обучающемуся возможность активно включиться в процесс самопознания и управления своим физическим состоянием и здоровьем.

Полученные знания, умения и навыки позволят обучающимся корректировать процесс занятий физическими упражнениями в университете и в дальнейшем грамотно построить процесс физического самовоспитания.

#### ***Формы и методы контроля, особенности учета знаний, умений, оценки компетенций***

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» предлагаются следующие способы контроля знаний и умений: решение практических заданий, где критериями оценивания являются степень полноты и детальности рассмотрения заданий, реализация умений обучающихся рассуждать, анализировать, дискутировать, убеждать, отстаивать свои взгляды при оценке своей физической подготовленности.

### **Методические рекомендации по работе с тетрадью**

1. Перед началом самостоятельной работы обучающимся следует, внимательно прочитать и изучить тему и цель работы.
2. Ознакомиться с основными понятиями и ходом выполнения работы.
3. При необходимости обратиться за консультацией к преподавателю.
4. Выполнить практические задания.
5. После выполнения практических заданий, внести в таблицы собственные результаты, характеризующие физическое развитие, функциональное состояние и двигательную подготовленность, дать оценку основным показателям, сравнения с должными значениями.
6. Сдать заполненную тетрадь преподавателю.